*Учите управлять ребенка своим эмоциями*

***(с пяти лет)***

 *-Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.*

 *-Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»*

 *-Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека»*

 *-Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.*

***Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно?***

Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения.

***Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.***

 ***Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья*** *(физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.*

*Научиться справляться с гневом.*

*Специальные методики и упражнения.*

**

*1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом.* ***Изображайте различные эмоции****, особо обратите внимание на мимику гневного человека.*

*2. Нарисуйте вместе запрещающий* ***знак «СТОП»*** *и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак* ***для обуздания своего гнева.*** *Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.*

*3.* ***Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так****: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.*

 *4. Учите ребенка (и себя)* ***выражать гнев в приемлемой форме.***

 *Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).*

*Предложите воспользоваться* ***«чудо–вещами»******для выплескивания негативных эмоций:***

***– чашка (в нее можно кричать);***

***– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);***

 ***– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);***

 ***– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);***

 ***– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);***

 ***– подушка «Бобо»*** *(ее можно кидать, бить, пинать).* ***Выделите отдельную подушку «для разрядки»****, можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.*

*5.* ***Средство «быстрой разрядки»*** *Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро* ***побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).***

 *6. Игра «Обзывалки».*

***Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова****, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты –одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.*

 *Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.*

***Все эти «чудо-вещи» могут быть использовании и взрослыми!***

******

*Как помочь ребенку и себе преодолеть*

*негативные эмоции?*

*Как научить ребенка владеть собой?*

*Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.*

***Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя.***

*(Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).*

 *-Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.*

*-Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость малыш захочет расположить в одном месте).*

*-****Обсудите с ребенком способы выражения гнева.***

*Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:*

 **

*1. Что тебя может разозлить?*

 *2. Как ты себя ведешь, когда злишься?*

*3. Что чувствуешь в состоянии гнева?*

 *4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?*

 *5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.*

 *6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?*

 *7. Какие слова для тебя самые обидные?*

 *Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком.*

*Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.*